

＼ 重曹で凍り豆腐がふわふわに /

ふわふわ凍り豆腐の卵とじ



お鍋で



ポイント

- 重曹は、たんぱく質を分解して柔らかくする効果があります。苦みがあるので使いすぎには注意します。
- 長野県の保存食、たんぱく質たっぷりの凍り豆腐をふわとろでどうぞ。



材料 (2人分)

カット凍り豆腐 …………… 20g
水 …………… 200ml
重曹 …………… ひとつまみ
めんつゆ (3倍濃縮) …………… 大さじ1
焼きちくわ …………… 1/2本
ねぎ …………… 1/3本 (30g)
にんじん …………… 20g
青菜 …………… 20g
卵 …………… 1こ

作り方

- ① 鍋に分量の水、重曹、めんつゆを入れ、凍り豆腐はそのまま入れて煮る。
- ② 焼きちくわは小口切り、ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、青菜は3cm位に切る。
- ③ ①に②の材料を加えてサッと煮て、溶き卵を回し入れる。
- ④ 卵が半熟になったら火を止めて、フタをして蒸らす。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	131kcal
たんぱく質	11.2g
食塩相当量	1.5g